

ほけんだより 11月

三芳町立三芳小学校
保健室 No.9

乾燥・寒暖差に気を付けて

秋風が冷たく感じる季節となりました。本校では、インフルエンザにかかる児童、風邪や体調不良等で欠席をする児童も増えてきました。空気も乾燥しやすく、寒暖差など体の疲れから体調を崩しやすい時期ですので、お子様の登校前にご家庭での体調確認をお願いいたします。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット等、感染症対策へのお声かけもよろしくお願いいたします。

みよっ子 むし歯治療状況



～健康な体は健康な歯から～ むし歯ゼロを目指そう!

6月歯科健診後、歯科口腔の異常があったお子様には、治療のお知らせの用紙を配布しました。多くのご家庭が歯科医院を受診してくださっています。早期受診にご協力いただきありがとうございます。

むし歯は、進行すると痛みが強くなり、治療が難しくなります。 お子様が一生涯使っていく歯を健康に保てるよう、早期治療をお願いいたします。

むし歯治療が済んでいない児童には、再度歯科健診結果のお知らせ用紙を配布させていただきます。治療が済みましたら、学校へ用紙をご提出ください。

学年	むし歯ありと診断された人	歯科健診後治療が済んだ人
1年	7人 /60人	4人
2年	15人 /69人	0人
3年	8人 /76人	4人
4年	9人 /72人	2人
5年	10人 /84人	3人
6年	7人 /105人	2人
合計	56人	15人

むし歯

ができるメカニズム ～歯の 脱灰 と 再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

11月8日



三芳小の皆さんは、毎日ていねいな歯みがきができていますか？おし歯にならないために、食事の後には忘れずに歯をみがきましょう！

また、みがき残しなく、歯の全体をみがくことを意識しましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>全面</p>	<p>つま先</p>	<p>わき</p>	<p>かかと</p>
<p>例: 歯の表面、かみ合わせなど</p>	<p>例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など</p>	<p>例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など</p>	<p>例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など</p>

11月の保健目標

おもいきももせいかつ
思いやりの気持ちを持って生活しよう！



みなさんは、相手の気持ちを思いやり、正しい言葉づかいで話すことができますか。毎日を気持ちよく、楽しく生活するために、思いやりの気持ちはとても大切です。また、「心」と「体」はつながっています。心が元気でないと体も元気に過ごせません。自分が相手の気持ちを思いやって行動できているか振り返ってみましょう。

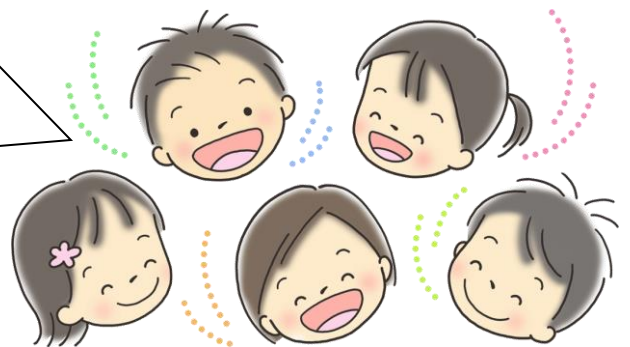
みんなで増やそう！～あったか言葉～

(自分が言われて嬉しい言葉・優しい言葉)

「ありがとう」・「大丈夫？」・「ファイト」

「すごいね」・「一緒にやろう」・「あなたのおかげ」

「頑張ろう」・あいさつの言葉



※クク言葉：言われて嫌な気持ちになる言葉・暴力的な言葉・人を傷つける言葉

三芳小学校にあったか言葉(ふわふわ言葉)がいっぱいになることを願っています